

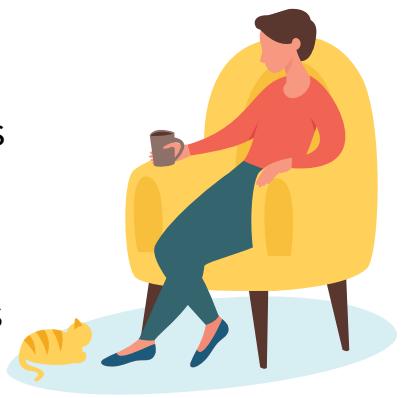
# Guide à l'intention des patients et des familles

2025

## Consignes à suivre après une chirurgie générale

### Activités

- Il est important de bouger le corps après une opération pour faciliter la guérison ainsi que pour prévenir les complications et retrouver des forces.
- Marchez régulièrement et dès que possible le jour de votre opération.
  - › Si vous ressentez un essoufflement ou des vertiges, faites une pause, puis recommencez plus lentement, avec de l'aide si nécessaire.
- **Ne soulevez pas** de poids supérieur à 10 livres (ou selon les instructions) avant d'avoir vu votre chirurgien ou chirurgienne.
- **Ne conduisez pas** lorsque vous êtes sous l'effet de médicaments contre la douleur ou si vous ressentez de la douleur. La douleur peut ralentir le temps de réaction. Parlez-en à votre chirurgien ou chirurgienne.
- Vous pourrez avoir des relations sexuelles lorsque vous vous sentirez suffisamment bien. Il se peut que vous deviez adopter des positions nouvelles pour ne pas forcer sur votre incision.
- Vous devez toujours être à l'écoute de votre corps, quoi que vous fassiez. Si vous ressentez une gêne ou une douleur, ralentissez ou réduisez l'intensité de vos efforts.



### Hygiène (douche/bain)

- À moins que votre chirurgien ou chirurgienne vous l'interdise, vous pouvez prendre une douche 48 heures (2 jours) après votre opération ou après le retrait de votre pansement.
- **Ne mouillez pas** votre pansement.
- Tamponnez délicatement votre incision pour la sécher. **Ne frottez pas**.



## **Respirations profondes et toux**

- Toussez et respirez profondément plusieurs fois par heure lorsque vous ne dormez pas. Vos poumons resteront ainsi dégagés et vous vous rétablirez plus facilement après votre opération.
- Inspirez profondément par le nez et retenez votre respiration pendant quelques secondes, puis expirez par la bouche et toussez. Lorsque vous toussez, tenez fermement un oreiller ou une couverture pliée contre votre incision pour la soutenir et atténuer la douleur.
- Si on vous a remis un spiromètre incitatif (petit appareil dans lequel vous respirez pour aider vos poumons à récupérer après l'opération), utilisez-le.

## **Douleur**

- Il est normal de ressentir de la douleur après une intervention chirurgicale. Un bon contrôle de la douleur est essentiel à votre rétablissement.
- Le Tylenol® (acétaminophène) et Advil® (ibuprofène) sont généralement suffisants pour soulager la douleur.
- Si des analgésiques (médicaments contre la douleur) vous sont prescrits, prenez-les conformément aux instructions.
  - › Si la douleur nuit à une activité, prenez des analgésiques 20 minutes avant de commencer.
- Les douleurs à l'épaule sont fréquentes après une chirurgie laparoscopique.
- Pour détourner votre attention de la douleur, vous pouvez passer du temps en famille, écouter de la musique ou regarder une émission que vous aimez.
- **Ne consommez pas d'alcool** lorsque vous êtes sous traitement d'un médicament contre la douleur.
- **Ne dépassez pas** les doses prescrites ou recommandées.

**Rangez vos médicaments en lieu sûr. Ne jetez pas** de médicaments dans les toilettes et ni à la poubelle. S'il vous reste des comprimés, rapportez-les à une pharmacie afin qu'ils soient correctement éliminés. Ce point est particulièrement important pour les médicaments antidouleur sur ordonnance, car leur utilisation abusive peut être dangereuse pour vous et votre famille.

## **Alimentation**

- Il se peut que vous mettiez un certain temps à retrouver votre appétit normal. Essayez de prendre des repas plus légers et des collations plus fréquentes.
- Des repas sains et équilibrés vous aideront à retrouver vos forces.
- **Respectez rigoureusement les recommandations d'alimentation saine de votre chirurgien(ne) ou de votre diététiste.**

## **Que dois-je faire si je souffre de constipation après l'opération?**

- Il est possible que certains médicaments sur ordonnance provoquent une constipation.
- Buvez 6 à 8 tasses de liquide par jour (eau, lait, jus de fruits, thé ou café décaféiné).
- Augmentez progressivement votre consommation d'aliments riches en fibres (p. ex. céréales et pains à grains entiers, légumes, fruits frais, pois secs, haricots, lentilles, noix et graines).
- Si nécessaire, demandez conseil à votre fournisseur de soins primaires ou à votre pharmacie concernant l'utilisation d'un laxatif ou d'un émollient fécal.

**Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'aller à la selle tous les jours pour être en bonne santé.**

## **Soins de votre plaie**

- **Ne mouillez pas** votre pansement.
- Vous pouvez retirer votre pansement après 48 heures (2 jours), sauf si votre chirurgien ou chirurgienne vous demande d'attendre plus longtemps.

**Si vous saignez, allongez-vous ou assoyez-vous et appuyez fermement sur la plaie pendant 20 minutes. Si le saignement ne s'arrête pas, appelez le 911 ou présentez-vous au service des urgences le plus près.**

- Les points de suture ou les agrafes pourront être retirés après 10 à 14 jours par votre fournisseur de soins primaires ou dans une clinique.
- Si vous avez des Steri-Strips™ (bandes adhésives résistantes) , laissez-les en place pendant 7 à 10 jours.
  - › Vous pouvez mouiller vos bandes Steri-Strips™. Après la douche, tamponnez délicatement votre incision pour la sécher. **Ne frottez pas.**

## **Quand demander de l'aide**

**Si vous avez des inquiétudes à quelque moment que ce soit, vous pouvez contacter votre chirurgien ou chirurgienne ou appeler le 811. En cas d'urgence,appelez le 911 ou présentez-vous au service des urgences le plus près dès que vous observez l'un des symptômes suivants :**

- **Nausées (mal de cœur) ou vomissements** qui ne passent pas.
- **Fièvre** (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F) ne pouvant être maîtrisée avec du Tylenol® et qui persiste pendant plus de 48 heures.
- **Signes de caillot sanguin** dans une ou les deux jambes (rougeur, gonflement, chaleur ou douleur dans une jambe).
  - › Après une opération chirurgicale majeure de l'abdomen (ventre), il y a toujours un risque de caillot sanguin.
- **Diarrhée** (selles liquides) qui dure plus de 24 heures (1 jour) ou qui s'aggrave.
  - › Certaines interventions chirurgicales (notamment de la vésicule biliaire) peuvent entraîner une diarrhée au début de la convalescence.
- **Symptômes d'infection urinaire (IU)** à surveiller
  - › Si un tube a été placé dans votre vessie pendant l'intervention chirurgicale et que vous ressentez une pression, une douleur ou une sensation de brûlure lorsque vous urinez, des difficultés à uriner ou de la fièvre et que ces symptômes persistent pendant plus de 48 heures.
- **Problèmes à surveiller au niveau de votre plaie/incision**
  - › Il se peut que la rougeur, le gonflement ou la chaleur autour de votre incision s'intensifient, surtout si vous avez également de la fièvre. Une certaine rougeur autour de votre incision est normale et fait partie du processus de guérison.
  - › Il se peut que vous ayez un écoulement de pus de couleur verte ou jaunâtre ou que votre incision se sépare. Un écoulement de liquide transparent est fréquent.
  - › Séparation des bords de votre plaie.

**Nom de mon chirurgien ou de ma chirurgienne :**

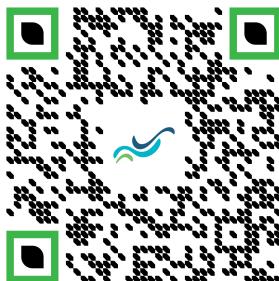
---

**Téléphone de son bureau :** \_\_\_\_\_

## Autres ressources d'information à l'intention des patients :

› [www.nshealth.ca/patient-education-resources](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources)

Numérissez le code QR sur votre téléphone intelligent (ouvrez l'appareil photo de votre téléphone intelligent, pointez l'appareil photo vers le code et appuyez sur la bannière ou la bordure qui apparaît).



Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :  
[www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French)

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :  
composez le 8-1-1 ou consultez <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

*Préparation : Services peropératoires et chirurgicaux  
Conception et gestion : Services de la bibliothèque*

FF85-2224 © Juin 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en juin 2028 ou avant, au besoin.  
Pour en savoir plus : [https://library.nshealth.ca/patient-education-resources](http://library.nshealth.ca/patient-education-resources)